Operação e manutenção do console P10

Operação e manutenção do console P10

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO CONSOLE P10

P/N 302291-583 rev C

Copyright © Abril de 2015 Precor Incorporated. Todos os direitos reservados. Especificações sujeitas a alteração sem aviso prévio.

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.

- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso para o equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 180 kg. Se você pesar mais de 180 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.

- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

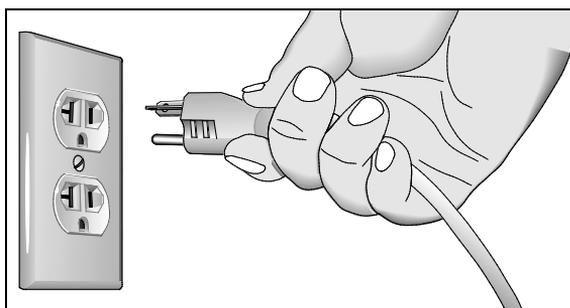



Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

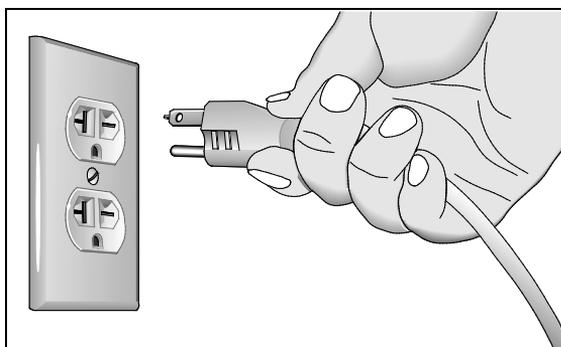



Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Recomendações elétricas: todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 3: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em **www.precor.com**.

Índice

Capítulo 1

Guia rápido

O console P10 possibilita aos administradores definir valores padrão que atendem a necessidades específicas. Esses valores abrangem itens como idioma, unidades de medida e definição do tempo máximo permitido para treino em cada parte do equipamento.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Os equipamentos Precor possuem alimentação própria ou são alimentados externamente usando um adaptador de alimentação opcional. Equipamentos com alimentação própria exigem que o usuário comece a se exercitar para iniciar o console. Esta seção oferece mais detalhes sobre como fornecer alimentação a equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, quando o usuário começa a se exercitar, o console é inicializado e exibe a tela Welcome (Bem-vindo). Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para o banner de boas-vindas ser exibido. As palavras PEDALE MAIS RÁPIDO (ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Utilização opcional do adaptador de alimentação

Um adaptador de alimentação CA opcional oferece alimentação constante para o equipamento. Esse adaptador permite a alteração de configurações sem a necessidade de pedalar o equipamento. Para adquirir o adaptador de alimentação, entre em contato com um representante de vendas.

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120V ou 240V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela Welcome (Bem-vindo). O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa.

Identificação das partes do console

A figura abaixo fornece informações sobre as teclas do console. O número e ações das teclas do console podem ser diferentes conforme o tipo de equipamento.

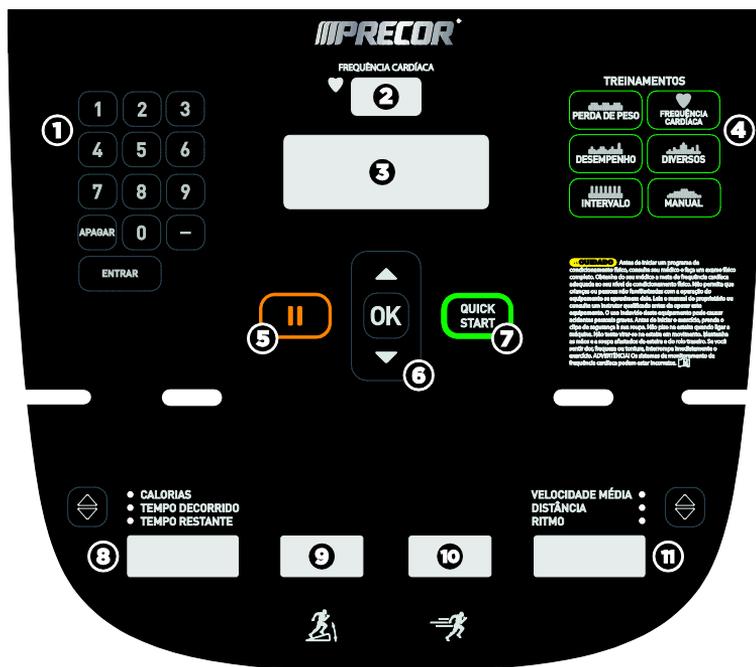



Figura 4: Teclas do console P10

Tabela 1. Partes do console

Número	Nome	Detalhes
1	Teclado numérico	Digite as informações numéricas como idade, peso e senhas. Você também pode inserir e alterar canais com o teclado numérico. • Pressione **Apagar** para excluir os números digitados. • Pressione **Entrar** para confirmar sua seleção.
2	Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual.
3	Mostrador inferior	Exibe informações gráficas sobre o andamento de seu treinamento.

Número	Nome	Detalhes
4	Treinamentos	Exemplos de treinamentos: • Manual • Frequência cardíaca • Intervalo • Perda de peso • Diversos • Desempenho
5	Pausa	Use para fazer uma pausa ou finalizar uma sessão de treino.
6	Setas OK e para cima/para baixo	Use para navegar pelas opções e configurações.
7	Quick Start	Pressione **Quick Start** para começar a exercitar-se.
8	• Calorias • Tempo decorrido • Tempo restante • Watts (bicicleta) • Tempo (bicicleta)	Use as setas ▲ ou ▼ para alterar as informações exibidas.
9	Inclinação ou CrossRamp	Disponível na esteira e EFX (duplo).

Número	Nome	Detalhes
10	Velocidade ou resistência	Disponível em AMT, bicicleta, esteira, EFX (simples) e EFX (duplo).
11	• Velocidade média (esteira) • Velocidade (bicicleta) • Ritmo (esteira) • Distância (todos os equipamentos) • RPM (bicicleta) • Calorias por min. (AMT) • Passos por min. (AMT, EFX) • Total de passos (EFX)	Use as setas ▲ ou ▼ para alterar as informações exibidas.
12	Conector de áudio (Para consoles com opção de mídia)	Conecte fones de ouvido para escutar áudio.
13	Carregador de dispositivo móvel	Porta USB para carregar dispositivos durante o uso do equipamento.

Capítulo 2

Configuração do console

Use o modo System (Sistema) para definir as configurações de maneira que beneficiem os usuários e a academia. O menu System (Sistema) pode ser visualizado somente por administradores e técnicos de manutenção registrados. Alterações feitas nessas configurações são salvas no equipamento de fitness.

As categorias de configurações do sistema são:

- Parâmetros do clube
- Mostrador de informações

Configurações do sistema

Os recursos de configurações do sistema permanecem ocultos dos clientes do clube e só podem ser acessados com o pressionamento de teclas especiais. Para exibir as configurações do sistema, o equipamento deve estar no estado de boas-vindas. O equipamento está no estado de boas-vindas quando está ligado, mas não realmente em uso. Isso significa que não há sessão de exercícios, entrada de dados nem operação de diagnóstico em andamento.

Quando o equipamento estiver no estado de boas-vindas:

- **SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICK START PARA INICIAR** percorre o mostrador de texto.
- Na esteira, a correia não está em movimento e o motor de levantamento está desligado.

Observação: no equipamento com ligação automática, o console é inicializado quando você começa o treino. Você deve manter uma taxa mínima de movimento para que a faixa de boas-vindas seja exibida.

As alterações feitas nos modos de configuração do sistema se transformam nas configurações padrão quando o mostrador volta para a faixa de boas-vindas.

CUIDADO: se você alterar o mostrador de unidades de medida na esteira, verifique a configuração de velocidade para ver se está correta.

Para exibir as configurações do clube:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas em sequência para inserir a senha:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pressione **OK**.

   É exibida a faixa de “Set Club Parameters” (definição de parâmetros de clube).

Tabela 2. Teclas de navegação dos modos de configuração do sistema

Tecla	Função
▲ ou ▼	Vai para o menu de configurações
OK	Seleciona uma configuração de menu e confirma as alterações feitas na configuração de valores
APAGAR	Retorna ao nível anterior de menu sem salvar as alterações
PAUSA	Sai do modo de configurações do sistema e retorna à faixa de boas-vindas

Parâmetros do clube

Use as seguintes informações para personalizar o equipamento de acordo com sua configuração.

Nota: quando você faz alterações nos parâmetros do clube, as novas configurações substituem o padrão de fábrica.

"Safety code" (Código de segurança, somente esteira)

Valor: Enabled (Habilitado) ou Disabled (Desabilitado)

(Padrão: Disabled [Desabilitado])

Quando o equipamento é enviado da fábrica, o recurso de proteção do código de segurança está desabilitado. Se você habilitar o código de segurança, seus usuários precisarão digitar um número de quatro algarismos para iniciar a sessão de exercícios e dar partida na correia de acionamento. O código é **1 2 3 4**.

"Select Language" (Selecionar idioma, todos os equipamentos)

Valor: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Português, Rucckijj e Italiano

(Padrão: English)

Selecione o idioma preferencial para o mostrador do console.

Nota: os avisos de programação não são afetados pela seleção do idioma. Os avisos desta seção continuam exibidos em inglês.

"Select Units" (Selecionar unidades, todos os equipamentos)

Valor: U.S. (Imperial) ou Metric (Métrico)

(Padrão: U.S. [Imperial])

O equipamento pode exibir medidas em padrão métrico ou imperial.

Importante: *se você alterar a unidade de medida em uma esteira, verifique a configuração de velocidade para ver se está correta.*

“Set Max Workout Time” (Definir o tempo máximo de treino, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 1 a 240 minutos

(Padrão: 60 minutos)

Você pode definir um tempo máximo de treino por sessão. Escolha um limite de tempo entre 1 e 240 minutos ou selecione **SEM LIMITE** se você não deseja definir um tempo limite. Por exemplo, se você definir o limite de tempo em 20 minutos, os usuários só podem inserir um tempo de treino entre 1 e 20 minutos.

“Set Max Pause Time” (Definir o tempo máximo de pausa, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 1 a 120 segundos

(Padrão: 120 segundos)

Esta configuração limita o tempo em que o equipamento permanecerá em uma faixa de pausa durante um treino, antes de zerar.

Nota: o adaptador opcional de alimentação deve ser conectado no equipamento com ligação automática para estabelecer um limite definitivo de tempo de pausa. Se o adaptador opcional de alimentação não estiver conectado e a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos, o equipamento inicia o desligamento, eliminando efetivamente o modo de pausa.

“Set Cool Down Time” (Definir tempo de desaceleração, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 0 a 5 minutos

(Padrão: 5 minutos)

Selecione o período máximo de tempo em que o equipamento permanecerá no modo de desaceleração. O tempo de desaceleração é o período de tempo após a conclusão de um programa em que o usuário se exercita a uma taxa reduzida.

“Set Speed Limit” (Definir limite de velocidade, somente esteira)

Faixa de valor: toda a faixa de velocidade do equipamento

(Padrão: velocidade máxima)

Esta configuração limita a velocidade com que a correia de acionamento se move e, consequentemente, o número de configurações de velocidade disponíveis para o usuário. Use-a para definir a velocidade máxima que um usuário pode inserir ao usar o equipamento.

A velocidade é exibida em quilômetros por hora (km/h) ou milhas por hora (mph), dependendo das unidades de medida (padrão métrico ou imperial) selecionadas anteriormente. Os valores variam de 0,8 a 20 km/h (0,5 a 12 mph).

“Set Incline Limit” (Definir limite de inclinação, somente esteira)

Faixa de valor: toda a faixa de graduação do equipamento

(Padrão: graduação máxima possível)

Selecione o percentual máximo de inclinação que um usuário pode inserir ao usar o equipamento. Os valores vão de 0,0 a 15,0.

“Hidden Programs” (Programas ocultos, somente esteira)

Valor: “Show Programs” (Exibir treinamentos) ou “Hide Programs” (Ocultar treinamentos)

(Padrão: “Hide Programs”, Ocultar treinamentos)

Quando esta opção estiver configurada para **Show Programs** (Exibir treinamentos), o usuário pode selecionar entre o treino Track (Pista) e Fitness Test (Teste de fitness). Caso contrário, somente o treino Track (Pista) estará disponível.

“Remote Speed Control” (Controle remoto de velocidade, somente esteira)

Valor: Enable (Habilitar) ou Disable (Desabilitar)

(Padrão: Disable [Desabilitar])

Quando este recurso estiver habilitado, os comandos CSAFE SetSpeed e CSAFE SetGrade estarão disponíveis se:

- A esteira estiver no estado CSAFE “InUse”.
- Os valores de velocidade ou graduação enviados estiverem dentro da faixa.

“Autostop Configure” (Configuração de parada automática, somente esteira)

Valor: On (Ligado) ou Off (Desligado)

(Padrão: On [Ligado])

Defina como **On** (Ligado) para levar a esteira a uma parada gradativa quando nenhum usuário estiver no equipamento. Isso pode ocorrer se um usuário sair do equipamento durante um treino e não desligá-lo.

“Set Crossramp Auto-level” (Definir nível automático da CrossRamp, somente EFX)

Faixa de valor: 0 a 20

(Padrão: 10)

Use esta configuração para selecionar uma inclinação específica da rampa de modo que o EFX retorne automaticamente para aquela inclinação no final de uma sessão de treino.

"Set Resistance Range" (Definir faixa de resistência, somente bicicleta)

Faixa de valor: High (Alta), Medum (Média) ou Low (Baixa)

(Padrão: High [Alta])

Você pode definir uma resistência básica baixa, média ou alta nas bicicletas reclinadas ou retas. Há 25 níveis de resistência dentro de cada configuração básica, mas esta afeta a faixa geral de resistência. As seguintes faixas estão disponíveis:

- Alta: fornece uma faixa de resistência completa.
- Média: fornece aproximadamente dois terços da resistência disponível na configuração do grupo alto.
- Baixa: fornece aproximadamente um terço da resistência disponível na configuração do grupo alto.

Exibição dos mostradores de informações

As configurações do mostrador de informações são valores que fornecem a você as informações sobre o equipamento. Os tipos de informação contidos neste grupo de configurações abrangem um registro de eventos (erros), números de série do software e equipamento e informações de uso.

Para exibir as configurações do sistema:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas em sequência para inserir a senha:

   6 5

3. Pressione **OK**.

Use a tabela abaixo para configurar valores personalizados do mostrador de informações.

Tabela 3. Valores dos mostradores de informações

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	ODOMETER (Odômetro)	Faz a correlação com o tipo de equipamento e o padrão de unidade, sistema imperial ou métrico, selecionados nos programas. • Esteira e AMT: exibe o número de quilômetros ou milhas cumulativas registrados até a data atual. Além disso, o AMT exibe o número de passos verticais. • EFX: exibe o número do total de passos registrados até a data. • Bicicleta: exibe o número do total de revoluções registradas até a data.
AMT	BELT USAGE (Uso da correia)	• **Belt Stride Count (Contagem de passos na correia):** controla o número de passos no equipamento. • **Stride Count Reset (Zeramento da contagem de passos):** o zeramento aumenta em um cada vez que um zeramento é realizado. • **Odometer at Last Reset (Odômetro na última redefinição):** registra a leitura do odômetro no momento em que a correia foi trocada. O odômetro do equipamento continua avançando a contagem depois da troca da correia.

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	HOUR METER (Horímetro)	Exibe a quantidade de horas que o equipamento esteve em uso. **Nota:** o equipamento controla os minutos transcorridos, mas o valor que aparece é ajustado para a próxima hora cheia.
Esteira	BELT RATING (Avaliação da correia)	Exibe a condição da correia de corrida da esteira como um número entre 0 e 10. Se a avaliação for 0 ou 1, deve substituir a correia.
Todos	UPPER BOOT SW PART NUMBER (Número da peça do sw da placa superior)	Número da peça e versão do software aplicativo da placa superior.
Todos	UPPER BASE SW PART NUMBER (Número da peça do sw da base superior)	Exibe a versão do software aplicativo da base superior.
Todos	LOWER BASE SW PART NUMBER (Número da peça do sw da base inferior)	Exibe a versão do software aplicativo da base inferior.
Todos	METRICS BOARD (Placa de medidas)	Exibe o número do software na placa de medidas.
Todos	SERIAL NUMBER (Número de série)	Exibe o modelo e tipo de equipamento.
Todos	USAGE LOG (Registro de uso)	• Exibe o número de vezes que cada treino foi usado e exibe os minutos cumulativos associados. • Exibe as preferências do usuário na seleção do treino.
Todos	ERROR LOG (Registro de erro)	Exibe todos os códigos de eventos que possam ter sido detectados pelo software. Para obter mais informações, consulte o *Registro de eventos.*

Registro de eventos (erros)

Este registro mantém um máximo de 30 eventos. Depois que o registro alcança 30 eventos, os eventos mais antigos são apagados para dar lugar aos mais novos. Para apagar um evento do registro, mantenha pressionada a tecla **Quick Start** (partida rápida) enquanto o evento é exibido.

O registro de eventos (às vezes chamado de registro de erros) contém as seguintes informações:

- Número do evento
- Valor do odômetro quando ocorreu o evento
- Valor do horímetro no momento em que ocorreu o evento
- Corrente utilizada pelo motor quando ocorreu o evento (somente esteira)

A tabela abaixo contém uma lista de eventos que são detectados pelo software.

Tabela 4. Números e descrições do registro de eventos

Número do evento	Descrição do evento
00	Evento de localização de memória PCA superior
02	Evento de localização RAM
03	Evento de checksum EEPROM
05	Tecla pressionada no momento da inicialização
09	Evento de teste de memória PCA inferior
10	Frequência de linha fora da faixa aceitável
11	Alimentação de baixa tensão no watchdog (PCA superior)
12	Alimentação de baixa tensão no watchdog (PCA inferior)
13	Ventilador na velocidade incorreta (esteiras de versão 1)
14	Falha no ventilador (PCA inferior)
15	Tensão de entrada de CA muito alta

Número do evento	Descrição do evento
16	Tensão de entrada de CA muito baixa
17	Acionamento térmico do resistor de quebra dinâmica (somente esteira)
18	Interruptor térmico do resistor de quebra dinâmica aberto (somente esteira)
19	Mau funcionamento do corretor de fator de potência (somente esteira)
20	O motor não começará, ou nenhum movimento do motor foi detectado (somente esteiras); excesso de solicitações de potência máxima de alimentação durante um segundo (outro equipamento)
21	Muitas solicitações consecutivas de alimentação máxima
22	Sem pulso de motor na partida
23	Pulsos de motor ausentes após a partida
24	Solicitação de redução de velocidade, mas esta não reduz
25	Erro de hardware de baixa movimentação (somente esteira)
26	Largura de pulso do motor incorreta
27	Muita corrente no motor de acionamento
28	Temperatura muito alta
29	Excesso de corrente de entrada CA
30	Evento de comunicação da placa inferior para placa superior
31	Evento de comunicação incorreta da placa superior para placa inferior
32	Evento de comunicação da placa superior para placa inferior
33	Evento de comunicação incorreta da placa inferior para placa superior
35	Excesso de corrente de entrada CA (instantâneo, somente esteira)

Número do evento	Descrição do evento
36	Excesso de corrente de entrada CA (mantido/proteção do acionamento do disjuntor; somente esteira)
37	Erro de parada de emergência (somente esteira)
40	Movimento de elevação não detectado
42	Valor de posição de elevação fora da faixa
43	Troca para zero não encontrada
44	Movimento de elevação não comandado
45	Elevação para a direção errada
50	Muita corrente de freio (ímã)
53	Impossível ler meta, não foi possível localizar o interruptor de início
54	Pulsos de meta perdidos durante a operação
55	Interruptor de início do freio ativado de modo inesperado
62	Falha do sensor vertical (somente AMT)
70	Troca da correia, placa de controle inferior não lida (somente AMT)
71	Troca da correia, nova placa de controle inferior (somente AMT)
72	Troca da correia, versão desconhecida da placa de controle inferior (somente AMT)
73	Troca da correia, registro da placa de controle inferior com defeito (somente AMT)
74	Troca da correia, console da placa de controle inferior remodelado (somente AMT)
75	Troca da correia, placa de controle inferior remodelada (somente AMT)
76	Troca da correia, a contagem de passos do console é menor que a placa de controle inferior (somente AMT)
77	Troca da correia, a contagem de passos do console é maior que a placa de controle inferior (somente AMT)
78	Advertência de troca da correia (somente AMT)

Número do evento	Descrição do evento
79	Necessário trocar a correia (somente AMT)
80	Fase A ou B ausente (controle de inclinação; somente esteira)
81	Ausência da fase C (controle de inclinação; somente esteira)
82	Fase A ou B ausente (controle de velocidade; somente esteira)
83	Fase C ausente (controle de velocidade, somente esteira)
85	Nenhum resistor de quebra dinâmica detectado, ou resistor de quebra dinâmica detectado como um circuito aberto, no momento de partida (somente esteira)
86	Detectado console antigo com equipamento novo (somente esteira)
87	Novo console instalado em equipamento mais antigo (somente esteira)
88	Temperatura do motor muito alta (somente esteira)

Entrada da ID de usuário com equipamento CSAFE

Este equipamento é totalmente compatível com os protocolos CSAFE. Quando o equipamento estiver conectado a um dispositivo mestre CSAFE, o usuário é avisado para pressionar ENTRAR e iniciar um processo de identificação. A ID de usuário é exibida na forma de cinco zeros e indica o ponto de partida. A tabela a seguir descreve as funções principais do modo CSAFE.

Tabela 5. Teclas de acesso CSAFE

Teclas	Função
Teclado numérico	Use as teclas numéricas para inserir uma ID de usuário. Depois de inserir o número da ID de usuário, pressione **OK** para enviá-la.
APAGAR	Apaga os números individualmente na ID de usuário da direita para a esquerda.
OK	Envia a ID de usuário. **Nota:** a ID de usuário é ignorada quando o usuário inserir cinco zeros. Não é registrada nenhuma estatística de treino.
PAUSA	Volta para a faixa de boas-vindas.

É exibida uma mensagem no mostrador e indica quando a ID de usuário é aceita pelo dispositivo mestre CSAFE. Quando a seleção do programa estiver concluída, o usuário pode começar a exercitar-se.

Capítulo 3

Apresentação do console P10 aos usuários

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

O console P10 oferece um mostrador de fácil visualização e vários treinos para atender às necessidades de exercício das pessoas.

Importante: *analise as seguintes seções deste guia com seus usuários antes de permitir que eles usem o equipamento de condicionamento físico:*

- *Instruções importantes de segurança*
- *Guia rápido*
- *Uso da presilha de segurança (somente para a esteira)*

Usando o recurso Touch Heart Rate

Observação: o desempenho da taxa de batimento cardíaco pode variar com base na fisiologia, condicionamento físico, idade, e outros fatores do usuário. Você pode ter leituras erráticas se suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas, ou se a pele em suas palmas for particularmente grossa. Usar loção para mãos também pode causar leituras erráticas. Além disso, assegure-se de que os sensores estejam limpos, para garantir que o contato apropriado possa ser mantido.

Para usar o recurso touch heart rate, coloque a palma de suas mãos diretamente nos sensores de metal de batimento cardíaco, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da taxa de batimentos cardíacos, assegure-se de seguir estas dicas:

- Ambas as mãos devem agarrar os sensores para que seus batimentos cardíacos sejam registrados.
- É necessário um tempo mínimo de batidas cardíacas consecutivas (15 a 20 segundos) para que sua taxa seja registrada.
- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controles com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto você se exercita, sua transpiração ajudará a transmitir o sinal de sua taxa de batimentos cardíacos. Se tiver dificuldade em usar os controles manuais para determinar sua taxa de batimento cardíaco, tente os sensores novamente depois, no exercício, para ver se pode obter um sinal da taxa de batimento cardíaco.

- Se o recurso touch heart rate não funcionar para você, a Precor recomenda que você use uma faixa transmissora de peito.

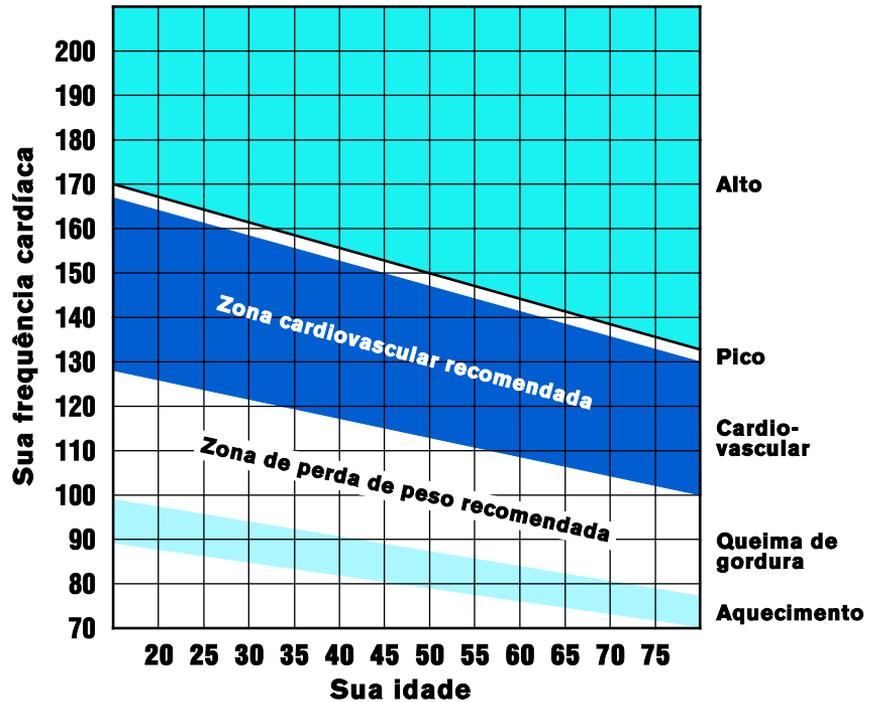



Figura 5: Frequência cardíaca recomendada.

ATENÇÃO: sua frequência cardíaca nunca deve ultrapassar 85% de sua frequência cardíaca máxima aeróbica. É possível calcular sua frequência cardíaca máxima com a seguinte fórmula:

Frequência cardíaca máxima = 207 – (sua idade × 0,67)

Uso de um transmissor com cinta torácica

ADVERTÊNCIA **Os sinais usados pelo transmissor com cinta torácica (ou cinta de frequência cardíaca) podem causar interferência em marca-passos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e os fabricantes do transmissor com cinta torácica e do dispositivo implantado antes de usar um transmissor com cinta torácica.**

O uso de um transmissor com cinta torácica durante o treinamento proporciona informações contínuas sobre a frequência cardíaca. Para que o equipamento detecte sua frequência cardíaca, você deve segurar os sensores de toque de frequência cardíaca ou usar um transmissor com cinta torácica enquanto se exercita. Na presença de dados de toque e sem fio, os dados de toque têm precedência e serão exibidos.

Nota: para receber uma leitura precisa, a cinta precisa estar em contato direto com a pele no esterno inferior (bem embaixo da linha do busto, nas mulheres).

Para usar um transmissor com cinta torácica:

1. Umedeça com cuidado a parte de trás da cinta com água da torneira.

   Importante: *não use água deionizada. Ela não tem os minerais e sais apropriados para conduzir os impulsos elétricos.*
2. Ajuste a cinta e aperte-a em torno do tórax. A cinta deve ficar justa mas não apertada.
3. Verifique se a cinta torácica está com o lado direito para cima, atravessa horizontalmente e está centralizada no meio do tórax.
4. Teste a colocação da cinta torácica verificando a função de frequência cardíaca no equipamento. Se uma frequência cardíaca estiver sendo registrada, a colocação de sua cinta está correta. Se o equipamento não registrar uma frequência cardíaca, reajuste a cinta e verifique novamente a função de frequência cardíaca.

Uso da presilha de segurança da esteira

A esteira está equipada com três funções diferentes de parada, que funcionam da seguinte maneira:

Se o usuário...	*A correia da esteira...*	*E o console...*
Puxa a corda conectada à presilha de segurança e aciona a alavanca de reinicialização ❶	Reduz até parar	Exibe as palavras EMPURRE A ALAVANCA DE REINICIALIZAÇÃO. Em alguns modelos de console, uma seta aponta para a alavanca de reinicialização.
Pressiona o botão vermelho STOP ❷	Reduz até parar	Mostra que o treinamento está em pausa.
Ficar fora da correia por um período pré-ajustado	Reduz até parar	Mostra que o treinamento está em pausa.

A alavanca de reinicialização e o botão **STOP** estão localizados imediatamente abaixo do console, como mostrado na figura abaixo. Quando o interruptor é acionado, o botão levanta. A esteira não funciona até que o botão seja recolocado em sua posição normal.

Figura 6: Alavanca de reinicialização

Instrua os usuários sobre a importância de usar a presilha de segurança ao exercitar-se na esteira e demonstre como eles devem prendê-la à roupa, próximo da cintura.

Se a alavanca de reinicialização for acionada durante o exercício, execute as seguintes etapas:

1. Prenda novamente a presilha de segurança, se for necessário.
2. Pressione a alavanca de reinicialização até que ela emita um clique, retornando-a à posição normal.

   Nota: se a alavanca de reinicialização for acionada, todas as informações sobre o treinamento atual serão excluídas.
3. Faça o treinamento desde o começo, reduzindo o tempo conforme necessário para levar em consideração a quantidade de exercícios que já foi concluída.

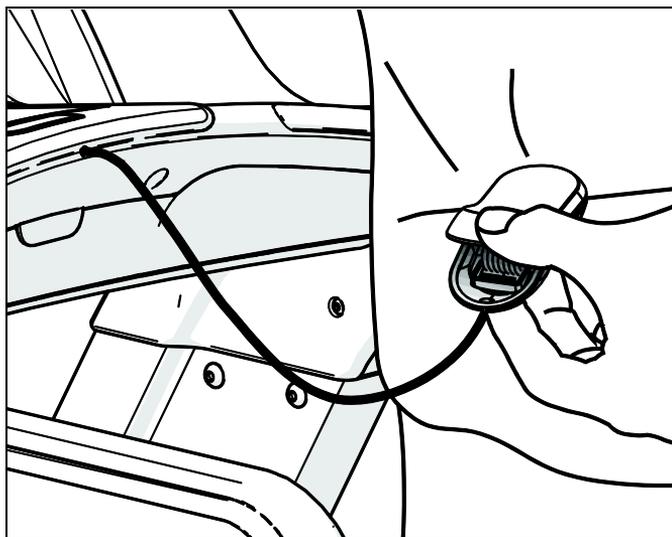



Figura 7: Fixação da presilha de segurança

Dica: a pequena lingueta flexível embaixo da alavanca de reinicialização é projetada para o armazenamento da presilha de segurança. Quando a esteira não estiver em uso, fixe a presilha de segurança à lingueta como mostrado na figura a seguir.

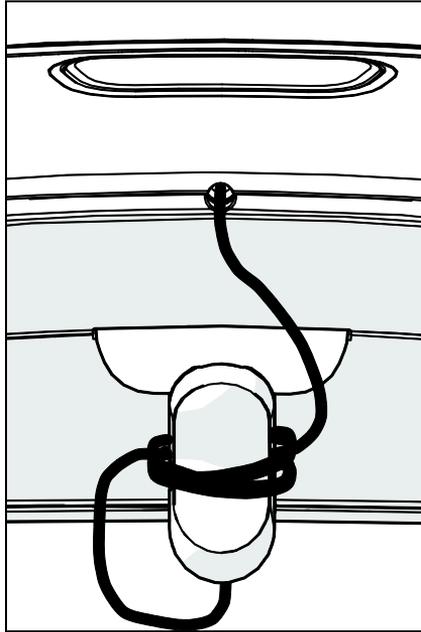



Figura 8: Armazenamento da presilha de segurança

Função Auto Stop™ (Parada automática) da esteira

Importante: *a configuração padrão desse recurso é ligado (ON). Um administrador pode desligar esse recurso nas Configurações do sistema; porém, Precor recomenda mantê-lo ligado (ON).*

O recurso Auto Stop™ (parada automática) é projetada para levar a esteira a uma parada gradual quando ela não estiver em uso. Isso poderia ocorrer se um usuário sair da esteira antes do fim de um treinamento e deixar a esteira funcionando.

Sessenta segundos após iniciar ou reiniciar um treinamento na esteira, o equipamento começa a monitorar a Auto Stop. Se for detectado um usuário, nenhuma mensagem é exibida e o treinamento selecionado continua.

Se não for detectado um usuário após mais 30 segundos, o console exibe a mensagem **NENHUM USUÁRIO DETECTADO; PARANDO EM 10 SEGUNDOS** como notificação da parada pendente. Durante a exibição dessa mensagem, uma contagem regressiva de dez segundos começa. Se um usuário não interromper a contagem regressiva, o correia fará uma parada gradual após a contagem regressiva terminar.

Nota: usuários que pesam mais de 22,7 kg são detectados dentro da velocidade e limites de posição do recurso. Usuários que pesam menos de 22,7 kg não podem ser detectados dependendo de sua velocidade e localização. Sempre esteja atento às instruções do console e os siga para obter o funcionamento apropriado.

Capítulo 4

Início de um treino

ATENÇÃO: se estiver usando uma esteira, certifique-se de fixar o clip de segurança em sua roupa antes de iniciar o treinamento.

O equipamento está no estado de boas-vindas quando as palavras **SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICK START PARA INICIAR** percorrem o mostrador de texto.

Se o equipamento estiver conectado ao CSAFE, as palavras **SELECIONE UM TREINAMENTO, PRESSIONE QUICK START OU ENTER PARA INICIAR** percorrem o mostrador de texto.

Se algo mais for exibido na tela, pressione **Pausa** para exibir a faixa de boas-vindas.

A partir desta tela, há duas formas de iniciar um treino:

- Pressione **Quick Start™**.

  Esta ação inicia o programa manual. Os cálculos, como as calorias usadas, baseiam-se em uma pessoa de 35 anos de idade e 68 kg (150 lb).
- Pressione um dos botões de treinos predefinidos.

Quando um usuário alcança o limite de período do clube durante um treino, as palavras ***número*** **MINUTOS DO LIMITE DE PERÍODO DE CLUBE, ENCERRAMENTO DO TREINAMENTO** (onde *número* corresponde aos minutos configurados como limite de período do clube) aparecem no mostrador de texto.

Como iniciar um treino programado predefinido

Os treinos predefinidos são uma excelente forma de personalizar seus treinos de acordo com suas metas de condicionamento físico, manter o desafio e acrescentar variedade às suas sessões. Estes treinos são organizados nas seguintes categorias:

- Manual
- Frequência cardíaca
- Intervalo
- Perda de peso
- Diversos
- Desempenho

Pausa e retomada de uma sessão de exercícios

Quando você interrompe um treino, o equipamento responde de um modo ou de outro, dependendo de como ele foi ligado.

Em pausa (equipamento com alimentação externa)

Quando a sessão entra em pausa, a velocidade da correia é reduzida lentamente até zero ou a resistência é reduzida lentamente ao mínimo. O motor de elevação é desligado, deixando a inclinação ou a CrossRamp na posição em que estavam. A entrada de dados é cancelada.

Quando você pressiona **Em pausa** em todo o equipamento, com exceção da esteira, ele exibe a tela de resumo com as medidas de seu treino. Depois de exibir o resumo, ele retorna à tela de boas-vindas.

Desligamento pendente (equipamento com ligação automática)

Em máquinas com ligação automática, o estado de pausa é equivalente ao estado de desligamento pendente. Quando você para de exercitar-se, o equipamento começa uma contagem regressiva de 30 segundos.

As medidas acumuladas (por exemplo, tempo, passos, distância, calorias) mantêm os valores atuais e não são alteradas. A entrada de dados não pode ser iniciada.

Para reiniciar o programa, comece a exercitar-se novamente. A resistência é reiniciada no valor que estava quando o programa entrou em pausa.

Se o equipamento permanecer inativo por mais de 30 segundos, a alimentação será perdida e o equipamento ignora a tela de resumo do treino.

Para finalizar uma sessão

A desaceleração é um aspecto importante de seu treino porque ajuda a reduzir a rigidez e a dor muscular, retirando o excesso de ácido lático dos músculos utilizados. Além disso, uma desaceleração de três a cinco minutos possibilita que sua frequência cardíaca retorne ao estado normal de repouso.

No final do treino, é exibida uma tela de resumo com sua frequência cardíaca média e suas medidas acumuladas do treino.

Se você executou um programa de exercícios de teste de fitness, uma mensagem inicial apresenta uma pontuação de condicionamento físico.

As próximas duas mensagens exibem a frequência cardíaca média e máxima do usuário durante a sessão. Essas mensagens só são exibidas se os dados de frequência cardíaca foram adquiridos durante a sessão, ou seja, um número válido de frequência cardíaca foi exibido pelo menos uma vez durante a sessão.

O tempo limite do estado de resumo é de dois minutos, provocando o retorno à faixa de boas-vindas. Se a máquina estiver no estado CSAFE concluído, o estado de resumo deve durar no mínimo o tempo limite do CSAFE, normalmente 10 segundos ou menos. Se ele não teve essa duração, antes de retornar à faixa de boas-vindas, a palavra **ZERANDO** é exibida até que o estado de CSAFE concluído se encerre.

São capturados três tipos diferentes de medidas durante um treino.

As **Medidas controladas** podem ser definidas e alteradas. Elas abrangem:

- Nível de resistência (AMT, EFX, bicicleta)
- Velocidade (esteira)
- Inclinação (esteira)
- CrossRamp (EFX)

As **Medidas atuais de desempenho** descrevem a intensidade de um treino em tempo real. Elas abrangem:

- Ritmo (esteira)
- Frequência cardíaca
- Velocidade (bicicleta)
- Rotações/minuto (bicicleta)
- Passos/minuto (AMT, EFX)
- Watts (bicicleta)

As **Medidas acumuladas** descrevem o desempenho geral em toda a sessão de exercícios. Elas abrangem:

- Tempo decorrido
- Tempo restante
- Distância
- Calorias
- Tempo (bicicleta)
- Total de passos (EFX)
- Velocidade média (esteira)

Treinos

Seu equipamento de fitness inclui uma vasta seleção de treinos que foram cuidadosamente projetados para garantir que você obtém os melhores resultados em todos os treinos.

O corpo humano é extremamente eficiente. Se fizer o mesmo movimento regularmente ao longo de vários dias ou semanas, aprende a fazer esse movimento com cada vez menos esforço. Este processo, chamado *adaptação muscular*, tem uma desvantagem—quanto mais tempo fizer o mesmo treino, menos bem ele fará a você.

Para prevenir a adaptação muscular à medida que treina, experimente diferentes tipos de treinos em dias diferentes. Ao expor seus músculos a novos movimentos, manterá um bom uso de sua energia, promovendo uma perda de peso mais rápida e melhor condicionamento.

Os treinos na tabela abaixo estão disponíveis nas unidades equipadas com o console P10.

Tabela 6. Treinos do console P10

Tecla do console	Treinamento	AMT	EFX	Esteira	Bicicleta
Perda de peso	Perda de peso	✓	✓	✓	✓
Frequência cardíaca	Controle da frequência cardíaca (HRC) básico	✓	✓	✓	✓
Desempenho	Pista			✓	
	Subida de montanha	✓			✓
	Exercícios de treinamento variável		✓		
	Teste de fitness			✓	
Diversos	Aleatório	✓		✓	✓
	Treinamentos para os glúteos		✓		
Intervalo	Intervalo 1–1 e 1–2	✓	✓		✓
	Intervalo personalizado			✓	
Manual	Manual	✓	✓	✓	✓

A lista a seguir descreve esses treinamentos.

Tecla Perda de peso

Pressionar a tecla **Perda de peso** navega pelos treinamentos projetados para estimular a perda de peso e o condicionamento aeróbico.

O American College of Sports Medicine® recomenda que os adultos façam pelo menos 30 a 60 minutos de exercício moderadamente intenso, cinco dias por semana. O treinamento físico para perda de peso oferece um desafio aeróbico estruturado e baseado em tempo projetado para ajudá-lo a reverter ou prevenir o ganho de peso.

O tempo total desse treinamento físico é fixado em 28 minutos. Consiste em alternar intervalos de exercício e descanso de quatro minutos. Durante os intervalos de exercício, você pode alterar a resistência a qualquer momento.

Dica de treinamento: para obter os melhores resultados, use um monitor de frequência cardíaca e mantenha uma meta de frequência cardíaca entre 50% e 70% de sua frequência cardíaca máxima.

Tecla Frequência cardíaca

Pressionar a tecla Frequência cardíaca seleciona o treino Basic Heart Rate Controlled (HRC – Controle básico da frequência cardíaca), que monitora a frequência cardíaca para orientá-lo ao longo de um treinamento de intensidade moderada que é ideal para o condicionamento aeróbico. Para usar este treino, é necessário uma cinta torácica com sensor (recomendado) ou manter um contato contínuo com as manoplas com sensores portáteis.

Nota: não é permitido trocar para este treino durante uma sessão de exercícios.

Durante o treinamento, sua meta de frequência cardíaca é baseada no seguinte cálculo:

Meta de frequência cardíaca = 70% × (207 - (0,67 × sua idade))

O equipamento ajusta as configurações de intensidade para manter sua meta de frequência cardíaca enquanto você se exercita.

Quando um sinal de frequência cardíaca não é recebido, os visores de medição permanecem em branco. Se isso acontecer, verifique novamente o aperto das mãos na manopla com sensores portáteis ou a colocação de sua cinta torácica.

Dica de treinamento: esse programa oferece um benefício de treinamento para novos usuários e àqueles que estão voltando a se exercitar e aprendendo a manter um nível de esforço moderado e constante durante todo seu treinamento.

Tecla Desempenho

Pressione a tecla **Desempenho** repetidamente para selecionar um treino que condiciona e testa o desempenho muscular e aeróbico do corpo.

Nota: em esteiras, também está disponível uma opção de teste de fitness. Um técnico nas instalações de fitness deve ativar o teste de fitness antes de você poder usá-lo. Após o teste ter sido ativado, você pode navegar nos treinos Track (Pista) e Fitness Test (Teste de fitness) pressionando e tecla **Desempenho** repetidamente.

Pista

Esse treinamento é basicamente idêntico ao treinamento Manual; não há nenhum nível de intensidade pré-ajustado, portanto, é possível ajustar os níveis durante o treinamento. Porém, no lugar do gráfico de intensidade normal, um diagrama que representa uma pista de corrida oval é exibido no visor inferior. Um LED intermitente mostra onde você está na volta atual e cada volta equivale a 400 metros.

Dica de treinamento: desafie-se ajustando seus parâmetros de treinamento regularmente para melhores resultados.

Subida de montanha

Esse treinamento simula uma caminhada, corrida ou passeio morro acima em um grau elevado e morro abaixo em um grau menor. Ele envolve uma ampla variedade de grupos musculares ajustando a resistência, CrossRamp ou ambos, para oferecer uma experiência de subida de colinas. É possível alterar essas configurações a qualquer momento e suas modificações afetarão a intensidade do restante de seu treinamento.

Nota: na EFX, o console solicita que você pedale para trás durante parte do treinamento.

Dica de treinamento: incluir treinamentos de subida de colinas em seu programa regular de cardio manterá seus treinamentos variados e ajudará a criar força muscular na parte inferior do corpo.

Exercícios de treinamento variável

Esse treinamento oferece uma verdadeira variedade de treinamento e envolvimento muscular ajustando a resistência e a inclinação continuamente para simular o terreno dinâmico de uma corrida ao ar livre.

O ajuste de CrossRamp é pré-programado em cada um desses treinamentos, mas é possível alterá-lo ou alterar o ajuste de resistência a qualquer momento. Suas alterações são aplicadas aos níveis para o restante de seu treinamento e as colunas no perfil do treinamento exibem os níveis de CrossRamp alterados.

Dica de treinamento: os usuários avançados podem envolver mais completamente seus músculos estabilizadores principais tirando suas mãos das barras de apoio durante todo o treinamento.

Teste de fitness

Os testes de fitness avaliam o fitness total de seu corpo quanto a sua capacidade aeróbica. Durante a etapa de aquecimento do teste é possível ajustar suas configurações de resistência iniciais. Depois disso, você realiza uma série de etapas de intensidade crescente. Com base em seu progresso por essas etapas e as alterações em sua frequência cardíaca ao realizá-las, o equipamento calcula sua pontuação de fitness ao final do teste.

Com esteiras, o Teste de Fitness Gerkin compara seu nível de fitness com os padrões oficiais da Associação Internacional de Bombeiros (IAFF). Esse teste é escrito usando o Protocolo Gerkin, que é a base do teste de fitness oficial da IAFF e parte de sua Iniciativa de Fitness e Bem-estar.

A esteira encerra o teste prematuramente se alguma das seguintes situações acontecerem:

- O equipamento não consegue detectar seu batimento cardíaco.
- Sua frequência cardíaca excede 85% de sua taxa de segurança máxima durante 15 segundos ou mais.
- Sua frequência cardíaca se altera muito rapidamente.
- Deve pressionar o botão de parada ou puxar a corda da presilha de segurança.

Importante: *para os melhores resultados, sente-se e descanse durante pelo menos cinco minutos antes de fazer o teste.*

Dica de treinamento: para ver como seu nível de desempenho melhora com o treino dentro de algum tempo, tente fazer o teste de fitness o mais rápido possível após começar seu programa de treinos. Então, ao continuar a se exercitar, faça o teste de fitness de vez em quando e observe seus resultados melhorarem.

As tabelas abaixo mostram como interpretar sua classificação do teste.

Tabela 7. Categorias de pontuação de fitness para mulheres

Idade em anos	Fitness baixo	Fitness médio	Fitness alto
20-39	28 ou abaixo	28-34	34 ou acima
40-49	26 ou abaixo	26-32	32 ou acima
50-59	24 ou abaixo	24-29	29 ou acima
60 ou acima	22 ou abaixo	22-27	27 ou acima

Tabela 8. Categorias de pontuação de fitness para homens

Idade em anos	Fitness baixo	Fitness médio	Fitness alto
20-39	35 ou abaixo	35-43	43 ou acima
40-49	32 ou abaixo	32-40	40 ou acima
50-59	29 ou abaixo	29-37	37 ou acima
60 ou acima	24 ou abaixo	24-32	32 ou acima

Tecla Diversos

Pressionar a tecla **Diversos** seleciona um treino aleatório ou especializado, projetado para o equipamento de fitness que você está usando.

Aleatório

A variedade (tanto para os músculos como para a mente) é o segredo para o sucesso contínuo para cada meta de exercício. O treinamento Aleatório oferece um perfil de treinamento diferente cada vez que é selecionado. Os segmentos de um minuto exibidos no perfil do treinamento mantêm um ajuste de inclinação que é possível ser ignorado.

Dica de treinamento: seu corpo responderá de forma diferente a cada treinamento. O melhor modo de avaliar e quantificar a eficácia de cada sessão de exercício é usar uma cinta torácica ou as manoplas sensíveis ao toque durante suas sessões de treinamento.

Treinamentos para os glúteos

Glúteos fortes contribuem para uma melhor postura, melhoram a estabilização do quadril e da coluna e reduzem danos às partes inferiores do corpo: quadril, joelhos e tornozelos. Esses treinamentos visam suas coxas e glúteos aumentando gradualmente a intensidade, mas é possível alterar os níveis de intensidade a qualquer momento.

Com modelos EFX, o treinamento solicita que você inverta a direção após 25%, 50% e 75% do tempo total. Nesses momentos, você verá mensagens de texto no console que lhe lembrarão de alterar a direção.

Dica de treinamento: para aumentar sua ativação principal (o esforço despendido por seus músculos do tronco e glúteos) durante seu treinamento, tire suas mãos das manoplas ou corrimões do equipamento ao mesmo tempo em que mantém uma postura ereta.

Tecla Intervalo

Os treinamentos de intervalo ajudam os praticantes a melhorarem a força, a resistência e o fitness aeróbico e anaeróbico. Eles alternam tiros de atividades curtos de alta intensidade com períodos de recuperação. Pressionar a tecla **Intervalo** seleciona o treino de intervalo disponível.

Nota: no AMT, estão disponíveis dois treinos de intervalo diferentes. Pressione a tecla **Intervalo** repetidamente para navegar nos treinos disponíveis.

Intervalo 1–1 e 1–2

O treinamento de intervalo 1–1 é projetado para elevar e abaixar a frequência cardíaca de uma maneira repetida em um período definido pelos usuários, alternando intervalos de treino e descanso de dois minutos cada um. Do mesmo modo, os treinos de intervalo 1–2 alternam dois minutos de descanso com quatro minutos de treino.

Dica de treinamento: você pode personalizar mais seus períodos de descanso e de exercício ajustando as configurações de intensidade a qualquer momento. O equipamento memoriza essas preferências para cada um dos próximos intervalos.

Intervalo personalizado

O treinamento de Intervalo personalizado é semelhante ao treinamento de Intervalo. Porém, antes de começar, é necessário especificar o comprimento dos intervalos de exercício e de descanso. Use as teclas de setas ou o teclado para selecionar uma duração entre 1 e 30 minutos e pressione **OK** para introduzir sua seleção. Depois de informar ambas as durações, seu treinamento começa.

Dica de treinamento: dependendo de seu nível de fitness e metas de treinamento, é possível ajustar seu período de recuperação em apenas um minuto entre os intervalos de exercício. Para os próprios intervalos de exercício, é possível estabelecer qualquer duração entre 1 e 30 minutos. Ao personalizar as proporções de seus intervalos de exercício e de descanso com base em seus objetivos de treinamento individuais, você acelerará seu progresso em direção a suas metas de desempenho.

Tecla Manual

O treinamento disponível pela tecla **Manual** cria motivação ao permitir que você defina e acompanhe seus níveis de esforço durante todas as partes de sua sessão de exercícios.

Dica de treinamento: enquanto avança em seu treinamento, cada segmento do perfil reflete a última alteração feita às configurações de intensidade. Desafie-se ajustando seus parâmetros de treinamento regularmente para melhores resultados.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as tarefas menores de manutenção descritas nesta seção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento usar um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza do console e da tela

O console exige pouca manutenção após a instalação. A Precor recomenda que você limpe o console antes e depois de cada sessão de exercícios.

Para remover poeira e sujeira do console:

- Passe um pano macio, umedecido com uma solução de 30 partes de água com 1 parte de Simple Green® (para mais informações, visite **www.simplegreen.com**) em todas as superfícies expostas.

  Importante: *não use limpadores com ácido. Fazer isso enfraquecerá a pintura ou os revestimentos, invalidando a Garantia Limitada Precor. Nunca derrube água ou vaporize líquidos diretamente no console ou na tela do console.*

- *É importante evitar usar qualquer corrosivo químico no console ou na tela.*
- *Sempre umedeça o tecido antes de limpar a tela. Vaporize o líquido de limpeza sobre o tecido, não sobre a tela, para que não caiam gotas sobre o console.*
- *Aplique o limpador com um tecido suave que não solte fiapos. Não use tecidos encardidos.*

Verifique e zere a luz de estado ativo (somente esteira)

As esteiras da Série Experience produzidas após junho de 2014 incluem muitas melhoras em projeto, função e usabilidade. Uma dessas melhoras é a luz indicadora de estado na frente da tampa da esteira, o que dá ao proprietário ou ao técnico da academia um modo fácil para verificar a condição da esteira.

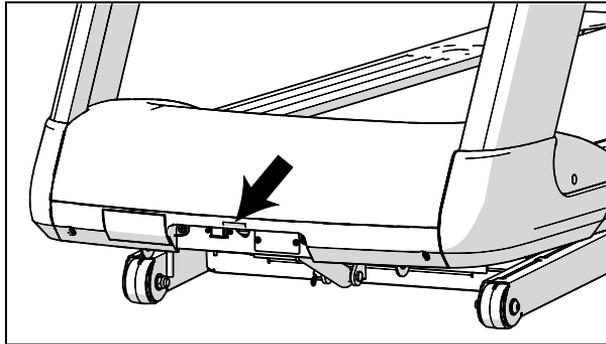



Figura 9: Localização da luz de estado

Tabela 9. Luzes indicativas de estado ativo e seus significados

Luz de estado	Significado	Ação necessária
Azul constante (sem piscar)	A esteira está funcionando normalmente e não é necessária nenhuma manutenção no momento.	Nenhuma.
Azul piscando	É necessário agendar uma manutenção para a esteira (somente para o console P80), ou a correia da esteira precisa ser substituída (exceto para modelos de 230 V).	Realize a manutenção necessária e reinicialize a luz de estado.
Amarelo constante (sem piscar)	A esteira detectou e se recuperou de um erro. Ela ainda pode ser usada, mas algumas funções podem não estar disponíveis.	Consulte o registro de eventos do console para obter mais informações.
Amarelo piscando	A esteira detectou um erro, foi incapaz de se recuperar e ficou fora de operação.	Desligue e ligue novamente a esteira (desligue, aguarde 30 segundos, ligue novamente). Se o erro ocorrer novamente, verifique o registro de eventos do console para obter mais informações e entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor.

Importante: *entre em contato com a Assistência ao cliente da Precor antes de executar qualquer um dos testes de diagnóstico no menu Validação do hardware.*

Para rever e reinicializar o estado da esteira:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione a tecla **Pausa** e digite os seguintes dígitos no teclado:

   5 1 7 6 5 7 6 1

2. Use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer os nomes do menu até que **VALIDAÇÃO DE HARDWARE** seja exibido.
3. No menu Validação de hardware, use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer as opções do menu até que **LUZ DE ESTADO ATIVO** seja exibido e pressione **OK** novamente.
4. Mantenha pressionada a tecla **Quick Start** até que a luz de estado volte à cor azul constante (sem piscar).
5. Pressione a tecla **Pausa** para voltar à faixa de boas-vindas.

Nota: se a luz de estado estiver acesa amarela sem piscar, também é possível apagá-la analisando e apagando as entradas no registro de eventos (consulte *Exibição dos mostradores de informações*).

Para ajustar o brilho da luz de estado:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione a tecla **Pausa** e digite os seguintes dígitos no teclado:

   5 1 7 6 5 7 6 1

2. Use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer os nomes do menu até que **VALIDAÇÃO DE HARDWARE** seja exibido.
3. No menu Validação de hardware, use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer as opções do menu até que **BRILHO DA LUZ DE ESTADO ATIVO** seja exibido e pressione **OK** novamente.
4. Navegue pelas configurações disponíveis (**BAIXO**, **MÉDIO** e **ALTO**) para selecionar o nível de brilho desejado e pressione **OK**.

Troca da correia (somente para AMT)

O AMT usa correias para proporcionar o movimento. Essas correias se desgastam com o tempo e precisam ser trocadas.

Quando a contagem de passos da correia chegar em 90 milhões, a mensagem **AS CORREIAS DEVEM SER TROCADAS EM BREVE** é exibida na tela de boas-vindas. Embora seja exibida esta mensagem, o AMT funciona normalmente.

Importante: *se esta mensagem for exibida no AMT, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor para obter ajuda.*

Quando a contagem de passos da correia chegar em 100 milhões (e a correia não tiver sido trocada), a mensagem **É NECESSÁRIA A TROCA DAS CORREIAS** percorre continuamente a tela de boas-vindas. As teclas de entrada não funcionam e o usuário não consegue inserir valores nem começar um treinamento enquanto as correias não forem trocadas. Entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor para agendar uma troca da correia.

Montagem e manutenção de bicicletas ergométricas reclinadas da série RBK 800

Montagem e manutenção de bicicletas ergométricas reclinadas da série RBK 800

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.

- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso para o equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 180 kg. Se você pesar mais de 180 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.

- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em **www.precor.com**.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atualizada dos produtos Precor está disponível em **www.precor.com/productmanuals**. Você pode consultar o site regularmente para obter informações atualizadas.

Índice

Capítulo 1

Montagem da bicicleta

Importante: *as instruções nos procedimentos a seguir são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***diretamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto ao console de controle de uma pessoa usando o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da respectiva lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar a bicicleta para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana, no local onde pretende usá-lo.

  Importante: *não segure pelas peças plásticas ao erguer ou mover a unidade. As peças plásticas são coberturas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Monte o equipamento de acordo com as orientações deste manual para evitar o risco de perda da Garantia Limitada Precor.

  Importante: *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*
- Conecte todos os fixadores e aperte-os parcialmente. Não aperte totalmente os fixadores até que seja orientado a fazê-lo.

ADVERTÊNCIA **você precisará de assistência para montar esta unidade. *NÃO tente montar a unidade sozinho*.**

Retirada do equipamento da embalagem

O contêiner de transporte para as bicicletas ergométricas da Série Precision inclui os seguintes itens:

- Palete de madeira
- Base de papelão
- Tampa de papelão

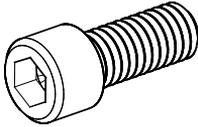
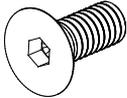
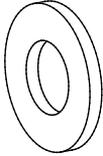
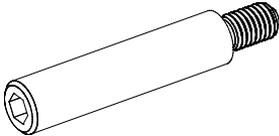
ADVERTÊNCIA **Não tente retirar o equipamento do palete sozinho. Obtenha ajuda de ao menos uma pessoa e use técnicas de segurança para a retirada.**

Para retirar a bicicleta da embalagem:

1. Remova cuidadosamente todos os grampos que prendem a tampa à base de papelão.
2. Retire a tampa por cima e coloque-a de lado.
3. Remova cuidadosamente todos os grampos que prendem a proteção de papelão no centro do contêiner.
4. Retire a proteção por cima e coloque-a de lado.
5. Corte todas as amarras de plástico que mantêm o equipamento no lugar.
6. Remova o suporte vertical do contêiner e coloque-o próximo ao local onde você planeja instalar o equipamento.
7. Remova o encosto e o suporte da garrafa do contêiner e coloque-os ao lado do suporte vertical.
8. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, erga o conjunto do corpo e mova-o para frente até que os pés frontais possam ser colocados no solo.
9. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, incline cuidadosamente o conjunto do corpo para frente até que o conjunto se apoie nas rodas presas aos pés frontais. Empurre até o local onde você planeja instalar o equipamento e então incline-o até que se apoie totalmente sobre o piso.

Kit de materiais (fora de escala)

Antes de começar a montar o conjunto, verifique se os seguintes materiais foram enviados com o equipamento.

Fixadores		**Quantidade**
	Parafuso de cabeça de soquete de $\frac{5}{16}$ pol x $\frac{3}{4}$	4
	Parafuso de máquina chato de $\frac{1}{4}$ pol x $\frac{5}{8}$ pol	4
	Arruela chata de $\frac{5}{16}$ pol	4
	Parafuso de montagem do suporte vertical	2

Ferramentas necessárias

- Chave Allen de $\frac{3}{8}$ pol
- Chave Allen com $\frac{1}{4}$ polegadas.
- Chave Allen com $\frac{5}{32}$ polegadas.
- Chave Phillips número 2
- Cortador de fio

Prendendo o encosto e o suporte de garrafa

Enquanto o equipamento estiver em uso, o encosto flexiona para suportar usuários de formas e tamanhos diferentes. Embaixo do encosto, o suporte para garrafa serve usuários destros e canhotos.

Para prender o encosto:

1. Insira a borda frontal inferior do conjunto do encosto sob o assento.
2. Balance o conjunto do encosto até chegar à posição em que seus quatro orifícios para parafusos estejam alinhados com o suporte do carro do assento, como exibido na ilustração seguinte.
3. Coloque quatro arruelas de 5⁄16 polegadas em quatro parafusos Allen com 5⁄16 x ¾ polegadas.
4. Insira os parafusos nos orifícios do conjunto do encosto e os rosqueie no suporte do carro do assento.
5. Ajuste a posição do encosto, depois aperte os parafusos ao máximo usando uma chave Allen de ¼ polegadas.

Para prender o suporte da garrafa:

1. Posicione o suporte de forma a envolver o conjunto do encosto e se apoie na guia atrás do conjunto. As bordas frontais do suporte da garrafa devem se apoiar nas barras e as duas guias de engate devem se alinhar com os pequenos orifícios retangulares do conjunto do encosto.
2. Pressione o suporte da garrafa para frente até que se trave na posição.

Instalação do suporte vertical e cabos

PERIGO **não tente conectar a energia elétrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e o console esteja adequadamente instalado.**

Para os consoles P80, pegue os cabos para o console que você planeja instalar nesta bicicleta ergométrica. Os cabos foram embalados junto com o console.

Observação: você precisará da ajuda de outra pessoa para executar este procedimento.

Para preparar a bicicleta para a instalação do suporte vertical:

1. Pegue os cabos na caixa em que o console foi transportado.
2. Com uma chave Phillips número 2, remova dois parafusos autoatarraxantes de 10 x 1 pol segurando a tampa superior no lugar e remova-a. Erga a tampa primeiro pela borda frontal, depois solte as abas de plástico dos recessos onde estão encaixados, na tampa traseira.

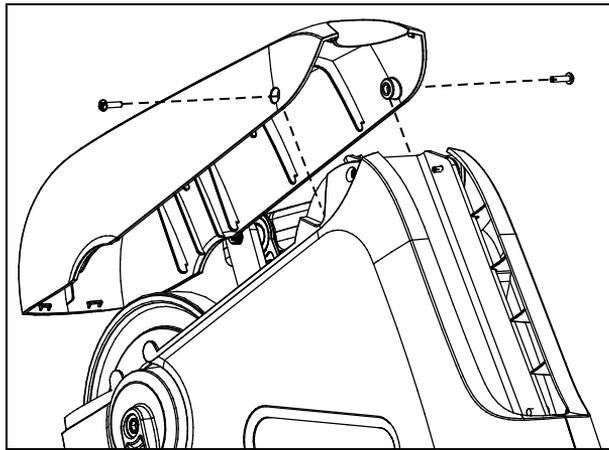



Figura 2: Remoção da tampa superior

3. Remova os três parafusos de 10 x 1 pol que seguram a tampa traseira, depois suspenda e retire a tampa.

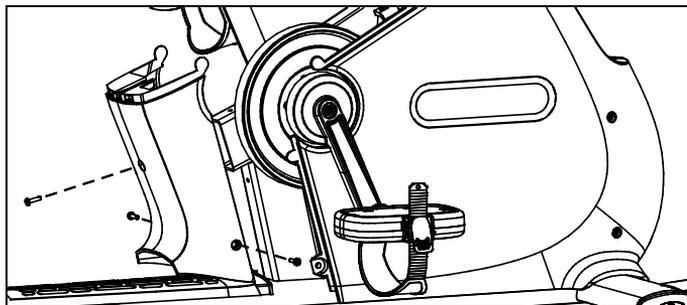



Figura 3: Remoção da tampa traseira

4. Remova os três parafusos autoatarraxantes de 10 x 1 pol que seguram a tampa lateral esquerda no lugar e então puxe a tampa para removê-la do equipamento.

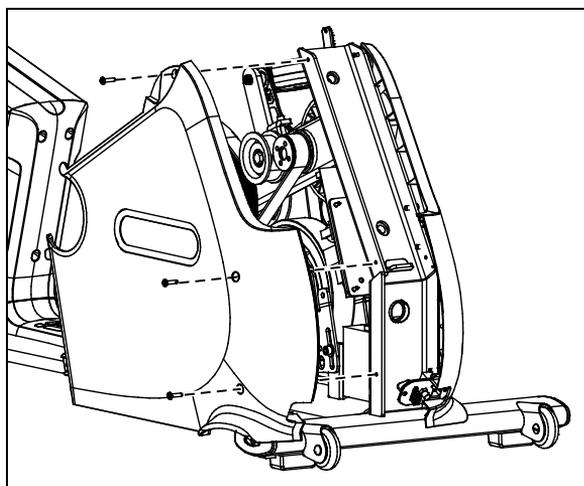



Figura 4: Remoção da tampa lateral esquerda

5. Remova a fita que segura os cabos de dados da unidade base e o cabo do sensor de batimentos cardíacos no lugar, dentro do canal do suporte vertical.
6. Deslize o painel de ligações para cima e para fora do suporte na tampa lateral direita.

Para instalar o suporte vertical e preparar os cabos para conexão ao console:

1. Remova a porca e a arruela de uma extremidade do acoplador coaxial tipo F embalado com o console P80. Insira esta extremidade do acoplador na abertura redonda no painel de ligações.
2. Coloque a arruela de volta para o acoplador de cabo coaxial, seguido da porca. Use duas chaves de boca de 7⁄16 pol para fixar o acoplador; segure-o no lugar com uma chave de aperto, enquanto aperta a porca com a segunda chave.
3. Localize a extremidade com abas do acoplador de plugue modular. Encaixe esta extremidade do acoplador na abertura quadrada no painel de ligações.
4. Deslize o terminal de desconexão rápida na ponta de aterramento do cabo de alimentação sobre o terminal de aterramento no quadro do equipamento.

5. Prenda as extremidades inferiores dos seguintes cabos ao lado interno do painel de ligações:
   - Cabo Ethernet (para o console P80)
   - Cabo de TV (para o console P80)
   - Cabo de alimentação (para o console P80)
6. Deslize o painel de ligações de volta ao suporte na tampa lateral direita.
7. Usando um pedaço de fita ou uma amarra plástica, junte as pontas superiores de todos os cabos.
8. Enquanto seu assistente segura o suporte vertical no lugar sobre o conjunto do corpo, rosqueie os cabos para cima pelo suporte. Ao terminar, use um pedaço de fita para prender os conectores superiores dos cabos na parte superior do suporte.
9. Deslize o suporte até a posição de forma que os orifícios para parafusos fiquem alinhados com os orifícios correspondentes no conjunto do corpo, como mostrado na figura a seguir.

   Observação: se o suporte estiver posicionado corretamente, ele se apoiará na aba de metal no canal do suporte vertical.

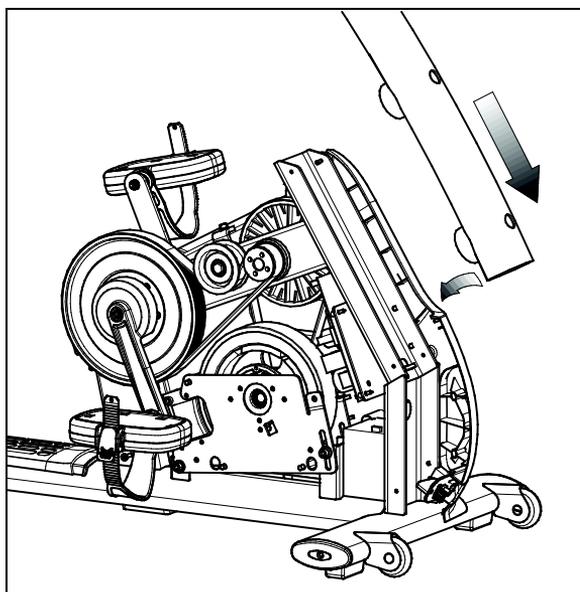



Figura 5: Inserção do suporte vertical

Importante: *na etapa seguinte, seja extremamente cuidadoso para não prender ou apertar nenhum cabo entre os parafusos de montagem e seus assentos.*

10. Insira os dois parafusos de montagem do suporte vertical nas aberturas do suporte e nos orifícios de parafuso no conjunto do corpo. Aperte totalmente os parafusos de montagem usando uma chave sextavada de ⅜ pol.

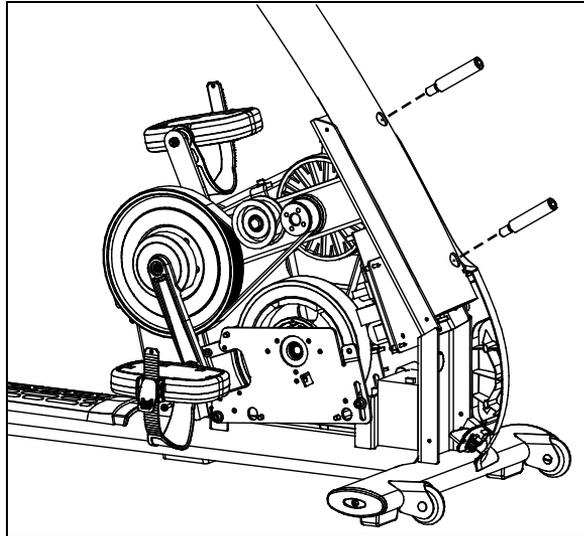



Figura 6: Aparafusando o suporte vertical no lugar

Importante: *nos dois passos seguintes, seja extremamente cuidadoso para não prender ou apertar nenhum cabo entre a estrutura da bicicleta e alguma tampa.*

11. Reposicione a tampa lateral esquerda na unidade do corpo, depois coloque e aperte os parafusos de 10 x 1 pol que o seguram no lugar.
12. Repita a etapa anterior para reinstalar as tampas traseira e superior.

Verificação de estabilidade da unidade

Certifique-se de que a unidade esteja nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para evitar movimentos, certifique-se de que os pés ajustáveis estejam em contato com o chão.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se houver algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto você localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável conforme instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire os pés ajustáveis...*
Suspender a unidade	No sentido anti-horário
Abaixar a unidade	No sentido horário

Importante: *coloque a unidade em uma superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Ao concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como correias, engrenagens e rolamentos podem se acomodar durante o armazenamento ou envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Geralmente, o equipamento retorna à operação suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contato com seu revendedor para buscar assistência. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*:

Capítulo 2

Instalação do console

Para facilitar a instalação, todos os consoles Precor Experience Series usam as mesmas ferragens para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação para todos eles é a seguinte:

- Rosquear o conjunto de cabos do console
- Conexão dos cabos
- Finalização da instalação (aperto dos parafusos de montagem e fixação da tampa traseira)

As seções a seguir descrevem como realizar essas tarefas.

Rosquear o conjunto de cabos do console (P80)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos do console passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Para remover a cobertura, use suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a tampa para cima e para fora como mostra a ilustração a seguir.*

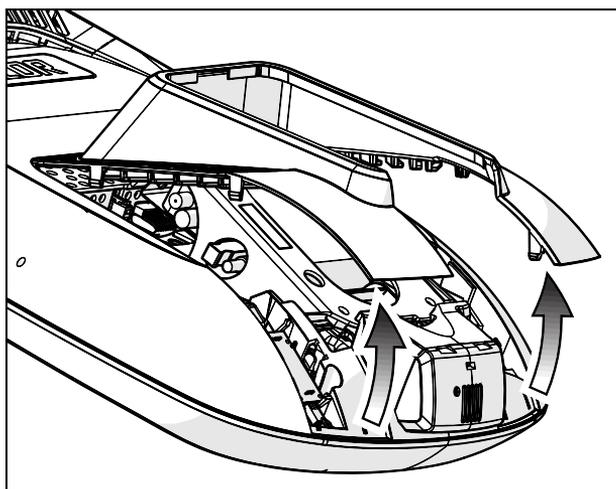



Figura 7: Remoção da tampa de acesso do console P80

Rosquear o conjunto de cabos do console:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

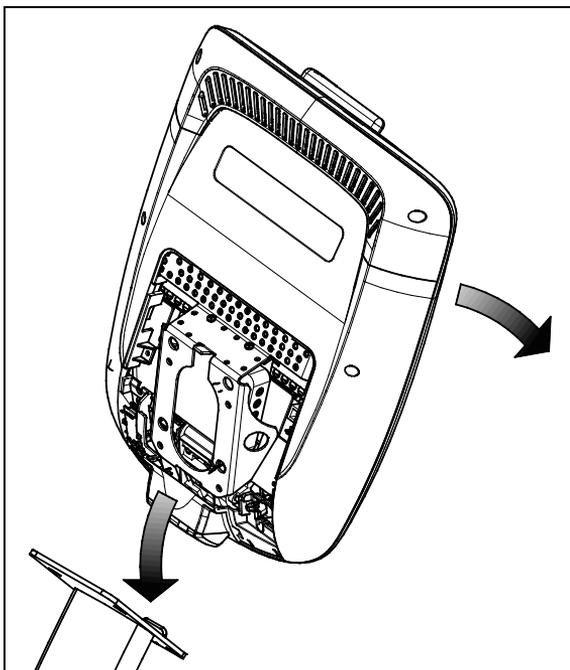



Figura 8: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão dos cabos (P80)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos do console e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

Importante: *todos os cabos devem passar pela abertura no centro da montagem do console.*

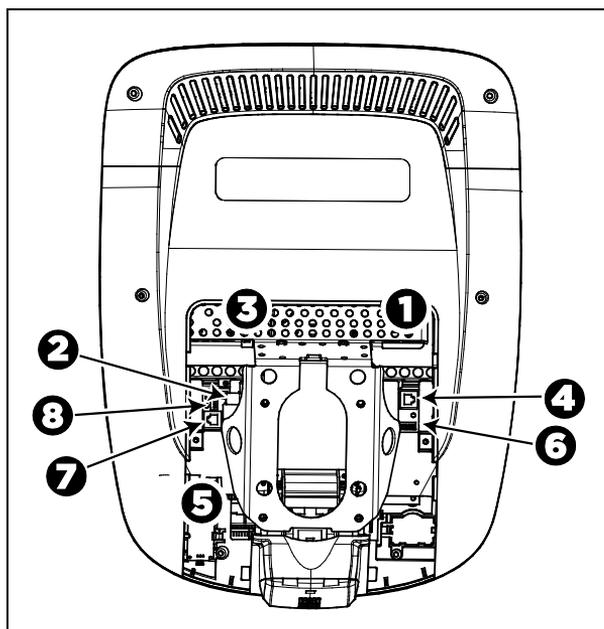



Figura 9: Conexões dos cabos, console P80

Tabela 1. Conexões internas de cabo do P80

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Ethernet (LAN)	Modular de oito contatos, no cabo preto redondo	1
Entrada de TV	Coaxial tipo F	2
Energia	Dividir o cabo de alimentação	3
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	4

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	5
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	6
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	7
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita vertical com quatro contatos, com chave	8

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e conecte os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

Nota: nas figuras desta seção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Conexão do cabo de televisão

O sintonizador de televisão do console é montado dentro da placa traseira do console. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para conectar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo no canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido anti-horário ao redor e fora da placa traseira.

   Importante: *na etapa seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e aperte até 0,9 N-m (8 lb-pol). Se uma chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial com uma chave simples e aperte com uma "volta confortável + ¼." Você também pode usar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a conexão.*
3. Acople o conector do cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte usando duas chaves de boca de 7⁄16 pol. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.

4. Use uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da tampa superior, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

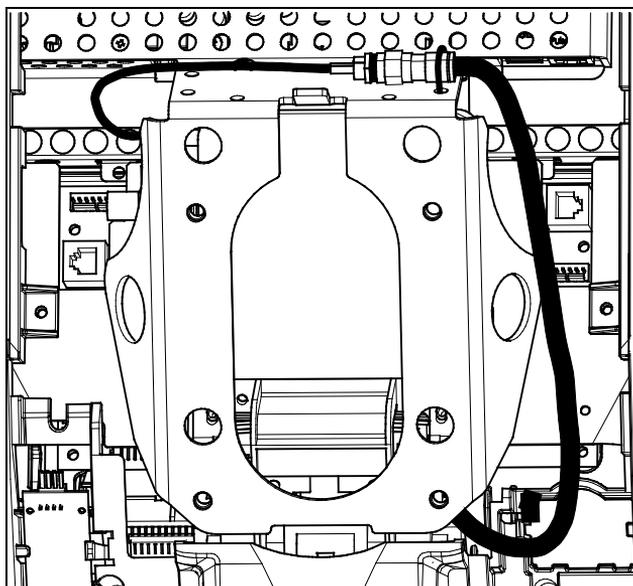



Figura 10: Conexão do cabo de televisão

Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são conectados às entradas modulares próximas no console. Por isso, é importante ter cuidado ao conectar os cabos. O cabo Ethernet preto é conectado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura no console. O cabo de dados da unidade base cinza é conectado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

ATENÇÃO: se você conectar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não funcionará.

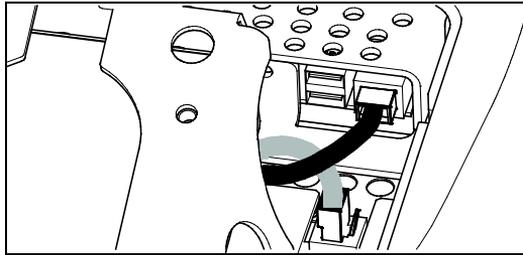



Figura 11: Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Conexão do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda do console. A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

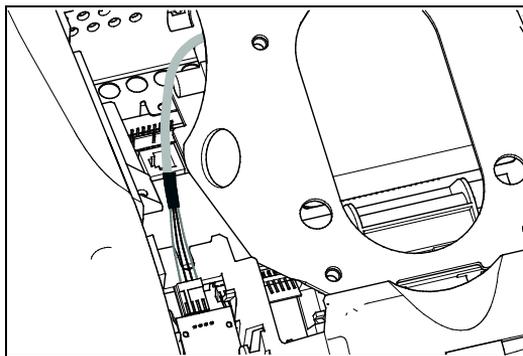



Figura 12: Conexão do cabo de frequência cardíaca

Conexão do cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima dentro da estrutura de aço do console, localize o conector de entrada de energia no cabo de alimentação divisor e conecte-o ao cabo de alimentação.

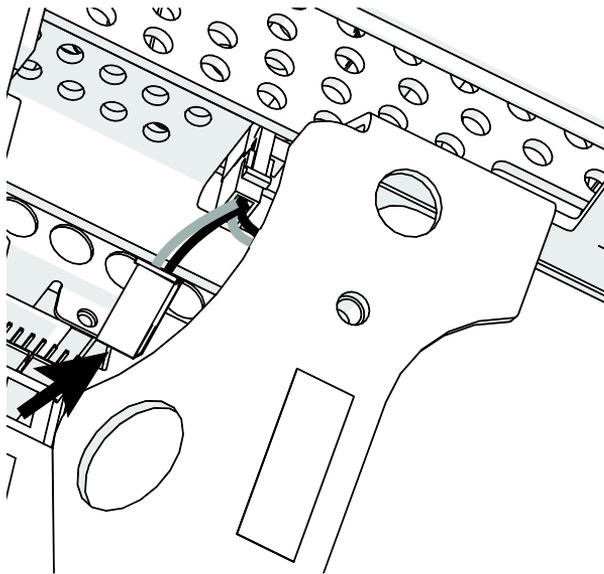



Figura 13: Conectar o cabo de alimentação

Finalização da instalação do console (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de $5/32$ polegadas.

4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa do console.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para encaixá-las no lugar.

Rosquear o conjunto de cabos do console (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos do console passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Deixe a cobertura e seus materiais de montagem de lado, para uso posterior.*

Rosquear o conjunto de cabos do console:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.

3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

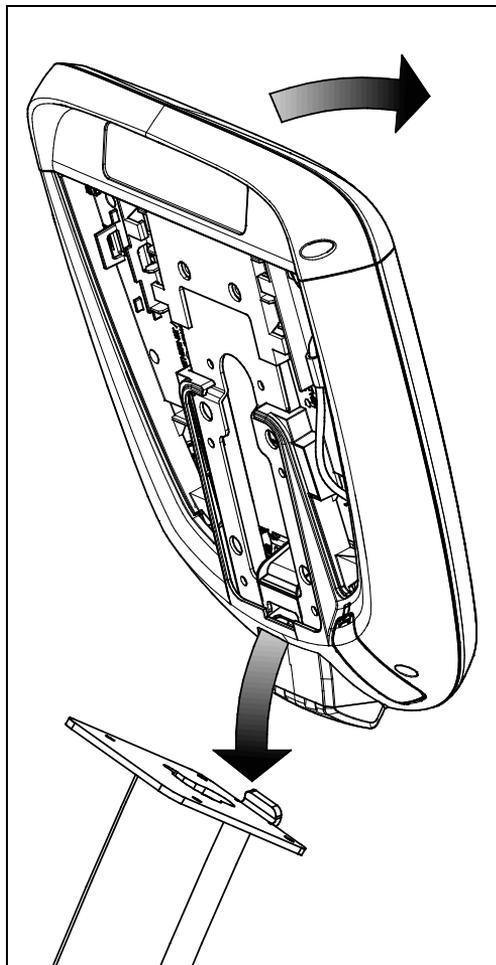



Figura 14: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão dos cabos (P30 e P10)

Importante: *passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem do console, como mostrado na figura abaixo.* ***Não*** *tente rotear cabos por meio de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.*

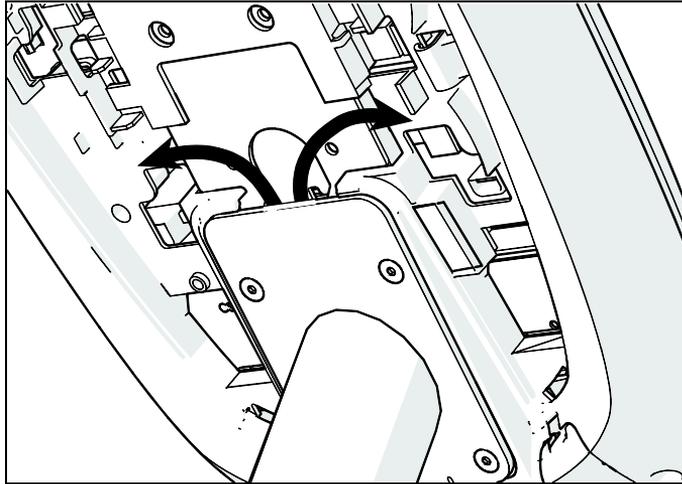



Figura 15: Roteamento do cabo da montagem ao console

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos do console e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

Importante: *todos os cabos devem passar pela abertura no centro da montagem do console.*

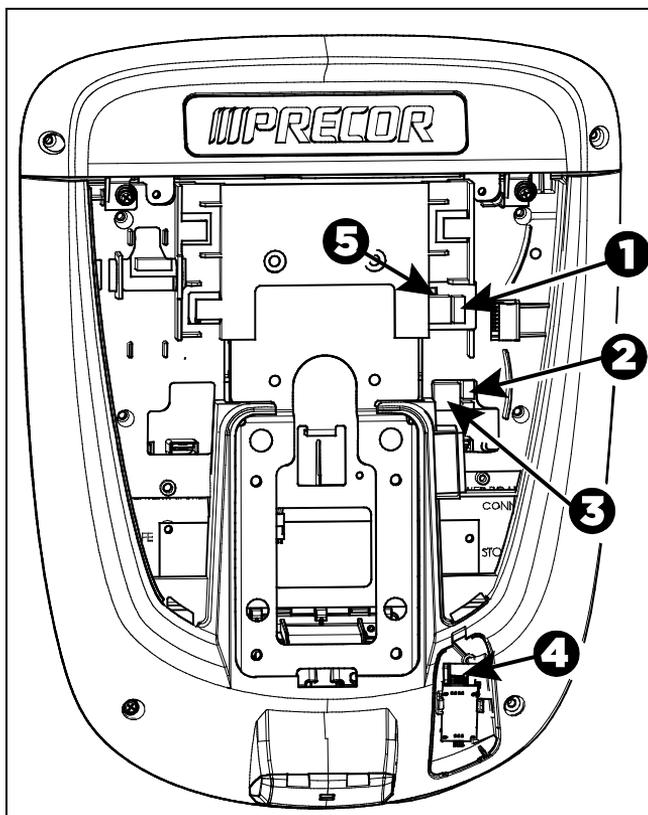



Figura 16: Conexões dos cabos, consoles P30 e P10

Tabela 2. Conexões internas de cabo do P30 e do P10

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❶
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❷

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❸
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❹
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❺

Finalização da instalação do console (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.

4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as guias nos orifícios.
5. Insira os dois parafusos Phillips de #8–32 x ½ pol que você removeu antes nos orifícios da borda superior da tampa traseira do console. Aperte os parafusos até o fim.

   ***Importante**: tenha cuidado para não apertar os cabos entre a tampa traseira e as cabeças dos parafusos de montagem do PVS.*
6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente na etapa 3) usando uma chave sextavada de 5⁄32 pol.

Verificando se o monitor de taxa de batimento cardíaco está funcionando

Para verificar se o monitor de taxa de batimento cardíaco está funcionando:

1. Comece a fazer exercícios no equipamento.
2. Agarre as duas barras de apoio sensíveis ao toque.

   Observação: a taxa de batimento cardíaca é lida a cada dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no monitor. Você deve manter contato com ambas as placas de metal em cada barra de apoio, para garantir uma leitura exata.
3. Olhe para o monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO Após alguns segundos, um número aparecerá, indicando sua taxa de batimento cardíaco.
4. Se um número não aparecer no monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO, realize as seguintes verificações:
   - Verifique se o cabo está conectado corretamente.
   - Repita o teste com uma pessoa diferente. Embora o monitor da taxa de batimento cardíaco geralmente seja muito preciso, pode não funcionar corretamente para alguns indivíduos.

   Observação: se você usar monitoramento sem fio da taxa de batimento cardíaco, repita este teste usando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fio, ao invés de agarrar as barras de apoio sensíveis ao toque.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta seção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover poeira e sujeira do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para uma parte de Simple Green® (para mais informações, acesse **www.simplegreen.com**)
- Limpador ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigênio ou concentrado para limpeza multitarefa, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, acesse **www.daleyinternational.com**)

Você pode também limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, acesse **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de usar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos contendo ácidos de qualquer tipo, pois prejudicam o revestimento protetor do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Jamais despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira que podem interferir no seu funcionamento. Use uma escova macia de nylon para limpar os sulcos no equipamento com pedais.

Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias deslizando
- Fixadores frouxos
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte todas as conexões de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro para todos os usuários que ele não deverá ser usado.*

Para pedir peças ou contatar um provedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção trimestral

A Precor recomenda limpeza e inspeção do equipamento mais criteriosas a cada três meses.

Para realizar a manutenção trimestral:

1. Remova os painéis de cobertura.
2. Remova detritos com um aspirador de pó, tomando cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador de pó seja protegido contra formação de energia estática).
3. Verifique a tensão das duas correias.
4. Recoloque os painéis de cobertura.
5. Limpe o exterior do console com esponja úmida ou pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes eletrônicos longe de água para evitar choques elétricos ou danos.
6. Limpe a tela sensível ao toque usando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (sem diluição ou diluída na mesma quantidade de água).

Armazenamento do monitor de batimento cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de batimento cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de batimento cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0°C (32°F).

Para limpar o monitor de batimento cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Movendo o equipamento

O equipamento é muito pesado. Se planeja movê-lo para uma nova localização, obtenha ajuda de outra pessoa adulta e use técnicas de suspensão adequadas. Se o equipamento incluir roletes em uma extremidade, use os roletes para reduzir a carga sobre você e seu ajudante.

Para mover a bicicleta:

1. Desconecte, desplugue e remova todas as conexões externas (televisão, Ethernet e alimentação).
2. Suspenda os pés traseiros para inclinar a bicicleta para frente sobre seus roletes.
3. Empurre a bicicleta para sua nova localização.
4. Coloque os pés traseiros no chão.

Armazenamento de longo prazo

Se você planeja não utilizar o equipamento por um período longo, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desconecte o cabo.
- Se possuir um adaptador de alimentação opcional, conecte-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma que não seja danificado e não interfira com as pessoas e com outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com alimentação própria

Importante: *este capítulo do manual descreve equipamentos de fitness da Precor que podem funcionar sem estar conectados à alimentação de CA. Isso inclui unidades equipadas com consoles P30 ou P10. No entanto, os consoles P80 precisam estar conectados à alimentação de CA através de suas fontes de alimentação para funcionar. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consoles P80.*

Em equipamentos com alimentação própria, o sistema inicializa e exibe a tela de boas-vindas quando um usuário começa a se exercitar. Uma taxa mínima de movimento deve ser mantida para que a mensagem apareça, como mostrado na tabela seguinte. Quando os requisitos são atendidos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 3. Requisitos mínimos para o funcionamento

Equipamento	Taxa de movimento
AMT	40 passadas por minuto (PPM)
EFX	40 passadas por minuto (PPM)
Stepper	30 passos por minuto
Bicicleta	20 rotações por minuto (RPM)

As informações são exibidas quando a bateria estiver baixa ou quando a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos. O visor explica o que fazer para conservar a energia. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento inicia o procedimento de desligamento para manter a carga da bateria. Consulte *Visores informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se você planeja alterar as configurações de clube em uma unidade equipada com um console P30 ou P10, o adaptador de energia é altamente recomendado. Para adquirir o adaptador opcional de energia, fale com seu representante. Consulte *Assistência técnica*.

Visores informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento for conectado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de desligamento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do desligamento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de redefinição enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante esses dez segundos.*

Sintomas de Bateria Baixa

Se ninguém usou o equipamento por muito tempo, a bateria pode precisar de recarga.

Os sintomas de bateria baixa incluem:

- Um monitor piscando ou errático
- Perda de informações sobre o usuário e programas depois que o usuário para de se exercitar, sem qualquer exibição do resumo de exercícios ou notificação de encerramento pendente.
- Impossibilidade de diminuir a configuração de inclinação (se houver)

Importante: *para manter uma fonte de energia constante, use o adaptador de energia opcional.*

Utilização do adaptador de alimentação elétrica opcional

Após conectar o adaptador de alimentação elétrica ao equipamento, conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada (120V ou 240V).

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela de boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de alimentação elétrica, consulte *Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional*.

Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120V ou 240V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar por um longo tempo. Entretanto, se você achar que a bateria precisa ser substituída, entre em contato com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Assistência técnica*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser descartada de acordo com as regulamentações locais para descarte de materiais perigosos. Consulte *Materiais perigosos* e *descarte correto*.